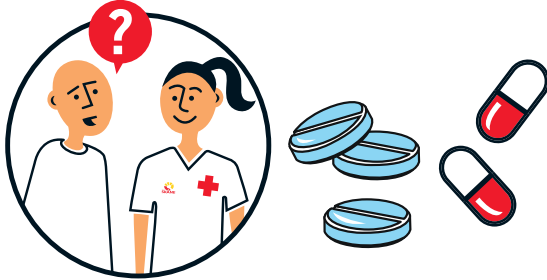


معلومات صحيحة

عليك أن تقوم بتبليغنا إذا كانت توجد حساسية كبيرة أو تحسس من أي شيء.
تواصل مع مستخدمي الرعاية إذا كان يوجد لديك تساؤلات عن رعايتك أو عن معالجتك.



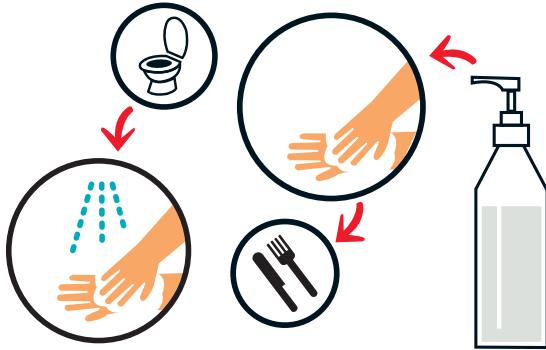
أدويةك

أخبرنا عن الأدوية التي تتعاطاها وسبب ذلك.
يستحسن أن تصطحب معك لائحة مدون عليها كل الأدوية التي تتعاطاها.
أخبرنا عن السبب الكامن وراء تعاطي دواء معين.
تحدث مع الطبيب أو الصيدلي إذا كنت تشعر بالقلق بالنسبة لأدويةك.



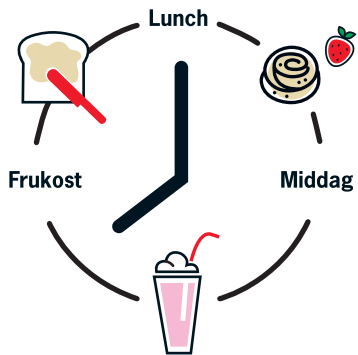
عليك أن تحمي نفسك والآخرين من العدوى

لا تتوانى في توجيه الأسئلة للمستخدمين إذا كانت أيديهم نظيفة قبل أن يلمسوك.
استخدم مطهر اليد قبل تناول وجبة الطعام.
استخدم فقط المرحاض الذي تم تخصيصه لك.
بلّغنا إذا تقيأت أو إذا كنت مصابا بالإسهال.
أعطس أو أسعل في داخل كوعك.
يستحسن أن تمخط في منديل ورقي واستخدم مطهر اليد بعد ذلك.



تجنب انخفاض الوزن

يمكن أن تسوء شهيتك على الطعام بسبب المرض. بلّغنا إذا نقص وزن بصورة غير اختيارية.
عن طريق اختيار الطعام الصحيح والشراب الصحيح يمكن تجنب انخفاض الوزن.
- تعاطى وجبات الطعام كثيرة ووافق على أو أطلب وجبة إضافية.
- اختر منتجات الألبان الدسمة وضع كمية إضافية من الدهن على السندويش. إن أكل البيض في وجبة الفطور وشرب الحليب مع الوجبات هي من الأشياء التي تعطيك بروتين إضافي.
- بلّغنا إذا كان يصعب عليك المضغ أو البلع.
في بعض الحالات المرضية يلزم تعاطي وجبات غذائية خاصة، وجه السؤال إلى المستخدمين للحصول على نصائح.



تجنب حوادث السقوط على الأرض

استخدم أحذية توفر لك الثبات وترتيديها بصورة جيدة على قدميك أو جوارب مضادة للتزحلق.
أطلب المساعدة من المستخدمين إذا كنت تشعر بدوخة أو عدم الاتزان عندما تنهض وتبدأ السير.
إذا كان من السهل أن تشعر بالدوخة اجلس قليلا على طرف السرير وادعس بقدميك واشرب قليلا من الماء قبل أن تنهض.



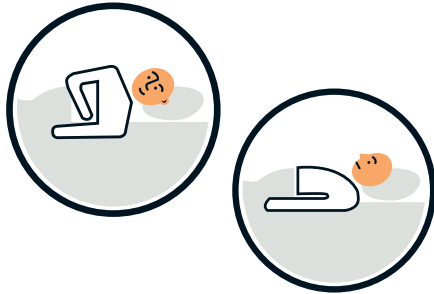
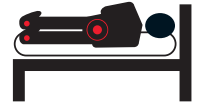
الوقاية للحول دون وقوع الجلطات الدموية

تحرك قدر الإمكان كلما حانت لك الفرصة لعمل ذلك.
استخدم جوارب الدعم الخاصة بك.
حاول ممارسة تمارين سهلة للساقين والكاحل.



الوقاية من الجروح الناجمة عن الضغط

إذا كان بمقدورك ذلك حاول أن تتحرك في السرير وأن تغير مواضعك بصورة متكررة.
حتى حرات تغيير الوضع البسيطة يمكن أن تعود عليك بالنفع.
بأننا إذا كان وضع استلقاءك غير مريح أو إذا كان يسبب لك آلام، مثلا في الكاحلين.
لن يتوانى المستخدمون عن تقديم المساعدة لك لكي تتقلب في السري أو لتغيير وضع الاستلقاء.



عندما يحين الأوان لمغادرة المستشفى

قبل أن تغادر المستشفى تأكد من أنك حصلت على الأمور التالية:
- معلومات إخراجك من المستشفى بما في ذلك لائحة حول الأدوية ومعلومات عن كيفية تعاطيها وسبب ذلك.
- معلومات عن الشخص الذي ستتواصل معه إذا كانت توجد لديك أي تساؤلات.
- معلومات عن كيفية متابعة رعايتك ومعالجتك في حالة لزومها.

